Nr. 8—9. Zeszyt na sierpień—wrzesień 1927 Rocznik II.

ORĘDOWNIK ZDROWIA i SPORTU

MIESIĘCZNIK POPULARNY

poświęcony walce z chorobami społecznemi a zwłaszcza z gruźlicą

Gruźlica płuc w świetle nowych badań

Odczyt popularny wygłosił 25 maja 1927 r. w dniu propagandy przeciwgruźliczej w Bydgoszczy

Dr. Stanisław Meysner, dyrektor sanatorjum w Smukale. *(dokończ.)*

O ile okres I i II gruźlicy minął szczęśliwie następuje zawieszenie broni między lasecznikiem a jego gospodarzem, to zn. laseczniki są o tyle osłabione, że tylko wtedy nabiorą siły do walki, jeżeli chory z własnej winy lub też z przyczyn od niego niezależnych utraci swe siły obronne. Warunkami od nas przeważnie niezależnemi są niezdrowe mieszkania, złe odżywienie, nadmiar pracy w złych warunkach, przejścia psychiczne, zmartwienia oraz wojna i jej skutki. Przyczyn tych lekceważyć nie mozna, jednakże daleko więcej usposabiają nas do gruźlicy płuc inne przyczyny, zależne wyłącznie od nas samych t. j. nadużywanie alkoholu, życie hulaszcze, przesiadywanie nocami po knajpach i wogóle życie nieregularne. W organiźmie w ten sposób osłabionym odżyją na nowo laseczniki wywołując **III okres gruźlicy, nazwany popularnie suchotami.** Okres ten jest najwięcej znany szerokiej publiczności, bo objawy choroby płuc są tutaj najbardziej widoczne. Pierwszemi objawami są zwykle skłonność do zmęczenia, brak apetytu, utrata na wadze, poty nocne, zadyszka przy chodzeniu, suchy kaszel i kłucie między łopatkami. Czasami chory zwróci uwagę na te objawy dopiero po niespodziewanym krwotoku. Naczynie krwionośne przez laseczniki zostało nadżarte i przy małym wysiłku pękło. W ten sposób powstaje krwotok płucny. Lekarz stwierdza wtedy zwykle katar szczytu. W szczytach płuc z powodu gorszej w nich wentylacji najchętniej umiejscowiają się laseczniki. Poczynając od szczytów posuwają się laseczniki jak szarańcza ku dołowi niszcząc coraz więcej tkanki płucnej, czasem tylko w jednym płucu, czasem w obydwu płucach równocześnio. Przy tej okazji chciałbym szczególną zwrócić uwagę na to, że tak zwany katar szczytów płuc nie jest początkiem zaczynającej się gruźlicy wogóle, ale jak z tego co powiedziałem wynika, jest początkiem III. i ostatniego już aktu dramatu. W miejscach ran wywołanych przez laseczniki wytwarza się ropna flegma zawierająca laseczniki oraz kawałki zniszczonej tkanki płucnej. Dopóki chory flegmy nie odpluwa mówimy o gruźlicy zamkniętej t zn. owe ranki-wrzodziki powstałe w tkance płucnej z powodu działania lasecznika nie znalazły jeszcze ujścia do oskrzeli (do rur oddechowych). I dla tego flegma nie wydostaje się nazewnątrz. Chory wtedy skarży się na kaszel suchy. Z chwilą kiedy chory zaczyna odpluwać i w plwocinie stwierdzamy laseczniki mówimy o gruźlicy otwartej. Każdego chorego plującego uważać należy za zakaźnie cho rego. O ile rany w płucach się goją a na ich miejscu powstają blizny mówimy o formie gruźlicy dobrotliwej t zw. gruźlicy włóknistej o rokowaniu pomyślnem. W przeciwnym razie powstaje rozległe owrzodzenie płuc, o charaktere złośliwym o rokowaniu niejednomyślnem t. zw. gruźlica rozpadowa, której zwykle towarzyszy wysoka gorączka i wielki zanik sił. W miarę zniszczenie tkanki płucnej powstaje w płucu ubytek czyli jama lub jak my nazywamy kawerna. Takich jam może powstać kilka. Jamy są dlatego niebezpieczne, że bywają często powodem dużych krwotoków płucnych.

Zależnie od warunków w jakich chory żyje, zależnie od jego siły woli i zależnie ostatecznie od tego czy się leczy lub nie, posuwa się choroba dalej, lub też da się zatrzymać. Na miejscu zniszczonej tkanki powstać może tylko blizna, nowe płuco nie odrośnie.

Zadziwiającym jest wprost jak mało tkanki płucnej wystarczy człowiekowi, aby jeszcze żyć, a nawet pracować. To też czasami spotykamy chorych na gruźlicę płuc z resztkami płuc i ludzie ci czasem nie wiedzą o tem, że są chorzy i pracują. W Berlinie byłem raz na sekcji zwłok pewnego dżokeja, który podczas wyścigów konnych się zabił. Komisja lekarska, jako przyczynę śmierci stwierdziła złamanie kości pacierzowej i przypadkowo odkryła, że człowiek ten miał tylko jedno płuco. Drugie wypluł zupełnie tak że została jedna wielka jama gruźlicza. Człowiek ten w takim stanie przez szereg lat brał udział w wyścigach.

Podałem w zarysie najnowsze poglądy na gruźlicę którą dzielimy jak jeszcze raz powtórzę na III okresy.

I. Okres: zakarzenie pierwotne w wczesnem dzieciństwie bez widocznyeh objawów chorobowych.

II. Okres: zakażenie ogólne w latach szkolnych i późniejszych ż objawami gorączki, złego samopoczucia i ze skłonnością do schorzeń gruźliczych w innych narządach: do zapalenia opon mózgowych, opony płucnej brzusznej, do gruźlicy stawów, kości w krtani i jelit.

III. Okres: zakażenie ogólne krwi i soków ustąpiło, natomiast gruźlica rozwija się w jednym narządzie, zwykle w płucach. Pod koniec ciężkiej gruźlicy płuc spotykamy i w tym okresie III. czasami suchoty krtani i jelit jako komplikację zwykle końcową i już nieuleczalną.

Powyższe trzy okresy rozkładają się zwykle na dużo lat, bywają jednakże wypadki, że już w dzieciństwie lub w późniejszym wieku z nieznanych nam czasem przyczyn wszystkie trzy okresy występują bardzo szybko jeden po drugim, nieraz nawet w ciągu kilku tygodni w postaci bardzo ciężkiej choroby kończącaj się zwykle śmiertelnie. Te formy gruźlicy nazywamy zwykle suchotami galopującemi.

Wpływ zawodu i pewnych przyzwyczajeń na stan jamy ustnej i uzębienia

Lek. Dent. M. ABRAMOWICZ

Kwestja uzdrowienia pomieszczeń, w których zmuszeni są pracować robotnicy, jest dotychczas jeszcze otwartą i w praktyce częstokroć możemy skonstatować, jaki wielki wpływ ujemny mają nie higieniczne warunki i prymitywne sposoby pracy na zdrowotność mas pracujących.

Fakt powyżej wymieniony, ujemnego wpływu jest już oddawna znany w medycynie ogólnej, chciałbym jednak zaakcentować niedomogi uzębienia jamy ustnej w związku z najrozmaitszymi zawodami, nietylko bowiem brak specjalnej pielęgnacji, lecz wiele innych przyczyn zgubnie działa na uzębienie, rezultatem czego już w młodym wieku zęby słabną i wypadają.

Pozwolę sobie dla ilustracji przytoczyć szereg przykładów które naocznie we własnej praktyce napotkałem; tak robotnicy, zatrudnieni w fabrykach cukierniczych i czekoladowych, ciągle wdychają pył cukrowy, który pożera emalję i stykając się z zębiną doprowadza do zupełnej utraty naturalnego koloru, niszcząc po pewnym czasie w zupełności zęby.

Kwasy, z którymi tak często mają doczynienia robotnicy najrozmaitszych gałęzi przemysłu, a mianowicie: a) wyroby mydlarskie, b)—aptekarskie, c)—chemiczne i t. p., mają wybitnie zgubny wpływ na zęby i już przy słabym ich działaniu te ostatnie stają się nadwrażliwe.ni i najsłabsze wachania temperatury i na wpływ kwaśnego, słodkiego, czy też słonego pokarmu; najlżejsze zetknięcie się takich zębów z tego rodzaju pokarmami wytwarza męczący ból, znikający tylko po zupełnym zakończeniu się procesu martwicowego.

Co się tyczy robotników, pracujących w warsztatach metalurgicznych, to u takowych zęby, dzięki całemu szeregowi tlenków zostają pokryte szczelnie osiadającym zielonym osadem, który pozostaje przez dłuższy czas nawet po przerwie pracy zawodowej i może służyć, jako charakterystyczny objaw poprzedniego zatrudnienia; osad ten pozostaje na skutek znajdującego się w atmosferze fabrycznej mnóstwa drobnych niedostrzegalnych cząstek pyłu metali, przedostającego się przy utlenianiu na emalję.

Szczególnie takim patalogicznym procesom ulegają siekacze i kły, jako najbardziej narażone na zetknięcie się z pyłem fabrycznym.

Charakterystyczne wczesne zużycie i nierówność siekaczy często spostrzegałem wśród szewców, trzymających w zębach ćwieki, albo wyciągających dratwy zębami przy jej osmołowywaniu i rymarzy, zazwyczaj, trzymających podczas pracy gwoździe lub druc ki, co przeszło u nich w przyzwyczajenie, zastępując im poniekąd trzecią rękę.

Zazwyczaj, chcąc wydostać znajdujący się w jamie gwóźdź lub szpilkę, robotnicy wysuwają je końcem jezyka, wycierając w tem sposób z biegiem czasu końce siekaczy.

Często też półksiężycowate zęby przednie możemy zauważyć wśród tapicerów i stolarzy.

W hutach szklanych podczas wydmuchiwania szkła dla nadania mu odpowiedniej formy, robotnicy używają rurek żelaznych częstokroć zaopatrzonych w końce miedziane; rurki te robotnicy trzymają zębami i obracając je podczas wydmuchiwania w różnych kierunkach, dzięki ciągłemu tarciu o siekacze, niszczą je, nadając im dziwaczną ukośną formą.

U zecerów, drukarzy i pracowników pokrewnych gałęzi, wdychających podczas pracy pył ołowiowy stwierdzić możemy szary osad w postaci półokrągłych obwódek na dziąsłach, a to wskutek nawarstwiania się tlenku ołowiowego, względnie dalszego produktu reakcji chemicznej siarczku ołowiu.

Robotnicy w fabrykach, używających do produkcji fosfór (naprzykład w fabrykach zapałek) narażają swe tkanki na t. zw. fosforową martwicę.

W atmosferze oparów fosforowych w szybkim tempie rozwijają się oznaki zapalenia okostnej szczęki, w następstwie czego zęby ulegają próchnicy i następowemu wypadaniu, wytwarza się ropienie i nieprzyjemny zapach z jamy ustnej.

Podobnież stosunki zaobserwować możemy i przy wdychaniu pary rtęciowej.

Nie pozostają też bez zmiany zęby krawcowych, modystek, gorseciarek i t. p., odgryzających nitki, lub trzymających igły w zębach, również u pracowników piekarskich, zatrudnianych przy piecach o wysokiej temperaturze, nieraz przechodzących od jednego do drugiego pieca, pijących podczas pracy zimną wodę—wszystko to ma ujemny wpływ na uzębienie, zarówno jak i na samą emalje.

Zawód muzyków, trzymających instrumenta w ustach, klarnecistów i podobnych—również nie pozostawia bez śladu uzębienia tych osób.

U szlifiarzy masy perłowej zauważamy ostre zapalenia.

Pomijając pracę zawodową cały szereg przyzwyczajeń wpływa podobnież na stan zdrowotny uzębienia.

Częste trzymanie ołówków w zębach nałogowo stosowane przez rysowników, bądź nauczycieli powoduje wykrzywienie, ścieranie zębów.

Toż samo i palenie fajki, stałe używanie wykałaczek stałe żucie twardszych przedmiotów, liczenie pieniędzy, klejenie marek zapomocą dotyku palców do jamy ustnej—wszystko to niepotrzebnie niszczy nasze uzębienie i szkodzi jamie ustnej.

Sądzę że wystarczającą ilość przykładów nasunąć powinna nam plany usunięcia tego zła. Należałoby wprowadzić w życie środki zapobiegawcze w postaci masek ochronnych, respiratorów, bind i t. p., któreby podczas pracy zawodowej ochraniały jamę ustną od wpływów zewnętrznych, wydzielin chemicznych w pewnych fabrykach i warsztatach.

Ucisk mechaniczny na uzębienie i jamę ustnę wywoływany przez przedmioty trzymane w ustach, wypełniających rolę trzeciej ręki należałoby usunąć przez zaopatrzenie robotników w odpowiednie przyrządy, rekompesujące tę trzecią rękę.

Jeżeli zaś, życie czy to przez nałóg, czy przez brak udoskonaleń zmusza do trzymania czasami pewnych przedmiotów w ustach (fajka, dmuchawki w hutach szklanych i t. p.) należałoby je pokrywać miękką powłoką bądź z innego materjału zabezpieczającego zęby od ścierania i innych ujemnych wpływów.

Wogóle więc trzebaby uzdrowić warunki pracy w fabrykach i warsztatach, jednocześnie rozpowszechniając wśród szerokich mas popularne broszurki ulotne, zorganizowanie cyklu odczytów z przezroczami, wogóle propagowanie czy to w piśmie czy w słowie, celem usunięcia tych wad,

Sądziłbym, że ze szczególnym apelem w tej sprawie należałoby zwrócić się do kolegów, ordynujących w Kasach Chorych jako najczęściej stykających się ze sferą robotniczą.

ALKOHOL — WRÓG LUDZKOŚCI

Dr. ST. GIEBOCKI (Bydgoszcz).

Na miano plagi ludzkości zasługuje na równi conajmniej z gruźlicą i przymiotem, z powodu swego rozpowszechnienia i szkód, które ludzkości wyrządza, również i nałóg pijaństwa.

Już wszystkie starożytne narody nałogowi temu hołdowały, tak np. w Piśmie św. często znajdujemy opowiadania o pijakach (Noe i in). Podobnież starożytni Grecy i Rzymianie, którzy podnieśli pijaństwo wprost do wysokości kultu religijnego, tak np. święto winobrania ku czci bożka Bachusa obchodzono przez niesłychane orgje pijackie, t. zw. bachanalja.

Do szczytu dochodziło przeważnie jednak pijaństwo w społeczeństwach ginących, staczających się w przepaść, podczas gdy narody rozwijające się, pełne życia, naogół mniej temu się nałogowi oddawały; nic w tem dziwnego człowiek zdrowy duszą i ciałem nie tak łatwo zostanie pijakiem, jak degenerat, nie mający już ani chęci, ani też siły, by się od kieliszka oderwać.

Alkohol bywa konsumowany w najrozmaitszych postaciach. U nas najbardziej rozpowszechnioną jest wódka, t. j. 40—45% roztwór czystego alkoholu we wodzie. Wydobywa się ją ze zboża, ziemniaków, cukru i t. d.

Przez mieszanie wódki z różnemi olejkami i esencjami lub też przez nastawianię lub destylację odpowiednich owoców, powstają likiery, mające 30—40% alkoholu.

Podobnie wytwarzają u nas rum, arak i koniak, choć oryginalne te napoje wytwarza się w inny sposób, a więc rum przez fermentację melasy z cukru trzcinowego, arak z ryżu lub cukru i t. d. Wino powstaje przez fermentację soku z winogron (7—20% alkohulu). Piwo powstaje przez fermentację zboża zaprawionego słodem i zależnie od gatunku zawiera 0—7% alkoholu. Małe ilości alkoholu zawierają też niektóre napoje otrzymywane z mleka, np. kumys i in.

Choć naogół nie jest rzeczą obojętną w jakiej postaci alkohol bywa spożywanym, to jednak czy dany osobnik pije wódkę, wino czy inny napój alkoholowy, to zawsze w działaniu alkoholu na ustrój zauważymy pewne stałe cechy, występujące niezależnie od formy w której alkohol spożyto. Działanie alkoholu na ustrój zależy również od tego czy dany człowiek jest do alkoholu przywykłym, czy też nie, pozatem zależy też i od poszczególnej jednostki, z dwuch osobników do alkoholu nieprzyzwyczajonych jeden upija się od ilości, którą drugi bezkarnie znosi.

U większości ludzi mała ilość alkoholu powoduje iż dany osobnik czuje się jakby rzeźwiejszym, zdaje mu się że praca idzie mu łatwiej i t. p.

Jak się przedstawia to w rzeczywistości?

Doświadczenia robione na dużych grupach ludzi, np. na żołnierzach wykazują coś wręcz przeciwnego: oddział żołnierzy, który nie dostał alkoholu, zawsze jest w stanie przemaszerować większą przestrzeń, niż drugi, który alkohol otrzymał. A co do wartościowości pracy? Znów okazuje się, że żołnierze, po spożyciu alkoholu celują nieco krócej, ale nie trafiają do celu tak dobrze, jak ci żołnierze, którzy alkoholu nie dostali.

Czyli, że alkohol nie powoduje w gruncie rzeczy ani rzeźkości, ani też nie pomaga przy pracy, lecz powoduje, że człowiek na chwilę przestaje odczuwać zmęczenie, a zadania swego nie jest w stanie tak dobrze wykonać, jak w stanie trzeźwym.

Nauka tłumaczy to w niezmiernie ciekawy sposób, a mianowicie: w tak skomplikowanej maszynie, jak mózg ludzki, gdzie odbywają się wszelkie procesa myślowe, istnieją również i hamulce, stale

w mniejszym lub większym stopniu działające. Np. wyobraźmy sobie żołnierza celującego z karabinu. W pewnym momencie może mu się już zdawać, że cel uchwycił i przeto może wystrzelić, ale hamulce w jego mózgu mówią, że cel jeszcze nie jest dokładnie uchwyconym, więc żołnierz poprawia położenie karabinu, strzela i trafia.

U pijanego takie hamulce nie działają, gdy tylko zobaczy cel koło muszki, już mu się zdaje, że znakomicie wycelował, strzela i pudłuje.

Również i w mowie pijanego odnajdujemy zjawisko podobne. Wiemy, że przy kieliszku przeważnie „rozwiązuje się" ludziom język. Pijany mówi dużo, wygłasza przemówienia, dowcipkuje i t. p. Przy tej okazji nierzadko porusza tematy drażliwe, lub przykre dla słuchaczy, przez co daje powód do awantur i bijatyk, lub też zdradza tajemnice o których mówić nie powinien. I tu widzimy brak owego hamulca duchowego: w stanie trzeźwym dany osobnik powiedziałby to lub owo, ale zdaje sobie sprawę, że tem słowem dotknie kogoś ze słuchaczy, innym poruszy jakiś nieodpowiedni temat— przeto mówi mniej, lecz za to rozsądniej i ostrożniej.

Teraz zobaczymy, jak alkohol działa na ciało.

Po pierwsze żołądek broni zatrucia ustroju alkoholem (tak jak i przed każdą inną trucizną) przez wymioty, wydalając w ten sposób truciznę z ciała.

Z powodu zatrucia ośrodków mózgowych, kierujących ruchami ciała, pijany chodzi niepewnie, zatacza się lub też i pada.

Ciekawą jest historja ze znanym powszechnie rozgrzewającym działaniem alkoholu.

Otóż ustrój ludzki jest doskonałym gospodarzem, gdy odczuwa np. zimą, że temperatura dokoła niego znacznie się obniżyła, wtedy zamyka dostęp krwi do tętniczek skóry (co odczuwamy jako chłód), by w ten sposób ochronić krew, a przez nią i swe tkanki od ochłodzenia. Skóra bowiem, nie przesiąknięta krwią, dobrze naogół chroni tkanki pod nią leżące od chłodu.

Takie działanie ustroju jest mądre i celowe, gdyby tak nie postępował, krew szybko by się oziębiła, co spowodowałoby śmierć ustroju. Inaczej się dzieje po spożyciu alkoholu. Tutaj ta t. zw. fizyczna regulacja ciepła przestaje działać, krew przenika do naczyń krwionośnych skóry, co odczuwamy jako ciepło, ale krew ta przez to się ochładza i nikt tak łatwo nie ulega zaziębieniu lub nawet śmiertelnemu zamarznięciu, jak człowiek pijany.

Jednym słowem, to „rozgrzewanie się" alkoholem, jest w gruncie rzeczy oziębianiem swego ustroju, przyczem występuje jedynie uczucie ciepła (podobnie w chorobie, gdy temperatura spada — występuje uczucie ciepła i poty).

By uzupełnić powyższe uwagi, przyznać należy, że małe ilości alkoholu pobudzają wydzielanie soku żołądkowego, przez co wzmagają uczucie głodu czyli apetyt; ale rozchodzi się tu o minimalne ilości alkoholu, a z drugiej strony, choć alkohol ten pobudza apetyt, to jednak nie przestaje działać on szkodliwie na inne organa (mózg, wątrobę, serce i t. d.), tak że tego rodzaju spożywanie alkoholu ograniczyć należy tylko do wypadków, gdy lekarz wyraźnie to zaleci i to w przeciągu niezbyt długiego czasu.

W każdym razie stałe picie wódki, piwa czy wina przy jedzeniu jest rzeczą szkodliwą, jak o tem powiemy niżej.

Dotychczas mówiliśmy o działaniu alkoholu spożytego jednorazowo t. zn. mówiliśmy o chwilowym działaniu zatrucia alkoholem. Zatrucie to naogół po pewnym czasie mija, czyli człowiek trzeźwieje i ustrój powraca do stanu jak przed zatruciem. Jednak gdy ktoś stale przez dłuższy czas alkohol spożywa, wtedy występują w organizmie zmiany głębsze, które już nie przechodzą tak łatwo, jak po jednorazowym, nie nałogowym spożyciu alkoholu.

Ponieważ alkohol wnika do ciała przez kanał pokarmowy, więc kanał ten jest najbardziej zagrożonym przez nadużywanie trunków.

Tak więc taki stały konsument alkoholu, czyli alkoholik cierpi najczęściej na nieżyt żołądka: ustawicznie odczuwa przykry smak w ustach, odbijanie się,, występują zaburzenia trawienia, rano zbiera mu się na wymioty lub też do wymiotów przychodzi. Bardzo częstemi u alkoholików są cierpienia wątroby, początkowo nie sprawiają one większych dolegliwości i zupełnie przypadkowo w stadjum tem znajduje lekarz powiększenie i stwardnienie ważnego tego organu, ale choroba szybko postępuje naprzód, chory taki dostaje cały szereg groźnych objawów, jak wysięk wodny w jamie brzusznej, bóle głowy, ogólne osłabienie i w niedługim czasie też życie kończy. Pozatem alkohol powoduje niezwykłą skłonność do gruźlicy i wielu alkoholików kończy życie na tą straszną chorobę. Bardzo szkodliwie działa alkohol też i na serce, powodując jego otłuszczenie lub zwyrodnienie, a przez to powodując i słabość tego motoru życia, to też przy przy każdej chorobie, stosunkowo niewinnej, jak np. influenca, może serce pijaka nie sprostać zadaniu zwiększonej nieco pracy i spowodować śmierć, podczas gdy serce normalnego człowieka bez trudności chorobę tą przezwycięży.

Wielu alkoholików ulega zapaleniu nerwów, co powoduje paraliż tej lub innej części ciała. Naczynia skóry alkoholików ulegają rozszerzeniu, co powoduje m. in. znany obraz zaczerwienionego nosa. Częstym objawem jest też stałe drżenie rąk.

Dużo może ważniejszemi od cierpień cielesnych, są u alkoholików choroby i zboczenia umysłowe, z których najbardziej znaną, przynajmniej z nazwy jest t. zw. delirium tremens, t. j. obłęd opilczy. Choroba ta wybucha samorzutnie, lub też przyłącza się do innej, np. zapalenia płuc, złamania nogi, oparacji i t. d.

Niekiedy poprzedzają chorobę tą różne objawy wczesne, t. zw. zwiastuny. Chory taki odczuwa wewnętrzny niepokój, staje się drażliwym, występuje drżenie kończyn, niekiedy ma halucynacje, zdaje mu się więc, że w kącie pokoju widzi psa lub kota, ale jeszcze w porę chory taki zauważa, że pada ofiarą złudzeń.

Właściwie delirium rozpoczyna się nagle, przeważnie nocą, chory poczyna widzieć i dotykać setki drobnych poruszających się przedmiotów, zwykle myszy lub owadów, słyszy nieistniejące dźwięki np. wystrzały. Już z daleka można poznać takiego chorego. Jest on ciągle w ruchu, sto razy można kłaść go do łóżka, lecz wciąż chory zrywa się na nogi. Ustawicznie jest on czemś zajęty, np. podpiera szafę, bo się takowa chce przewrócić, łapie ota-

czające go myszy i owady, wyciąga z ust nici i włosy i zwija je w kłębek, chodzi po pokoju co chwila omijając rozpięte druty i sznury. Ma się rozumieć, że jest to wszystko wynik urojeń, bo w rzeczywistości druty, myszy i włosy nie istnieją. Gorzej gdy obłęd ten wybuchnie jako powikłanie innych chorób, wtedy chory ustaje np. na niedawno złamaną i jeszcze nie zrośniętą nogę i łamie ją ponownie, rozdziera rany operacyjne.

Ponieważ taki chory nie odróżnia drzwi od okna, więc, przy niedostatecznej opiece, wylatuje oknem, gdy chciał przejść tylko do drugiego pokoju i t. p.

Zwykle obłęd taki po kilku dniach przechodzi, choć nierzadko chory wśród objawów ogólnego osłabienia może i życie zakończyć.

O ile delirium tremens zasługuie w zupełności na nazwę choroby umysłowej, to sprawa się wikła przy t. zw. przewlekłym alkoholiźmie.

Osobnik taki popełnia cały szereg czynów stanowczo nienormalnych i szkodliwych dla siebie i otoczenia, jednak może też zachowywać się pod każdym względem wzorowo, przez co wprowadza w błąd otoczenie co do swego stanu zdrowia umysłowego i przez to ma możność dalszego popełniania czynów szkodliwych, co nie miałoby miejsca gdyby uznano go za chorego i internowano w zakładzie lub conajmniej ubezwłasnowolniono.

Alkoholicy uchodzą naogół za ludzi, pozbawionych wszelkich uczuć, grubijańskich, zwyrodniałych i porywczych. Należy zaznaczyć, że są oni takiemi tylko w pewnych warunkach. W towarzystwie taki alkoholik pozostaje najmilszym kolegą — wylewa łzy nad ludzką niedolą, zapala się do wzniosłych celów, udziela innym szlachetnych i pięknych wskazówek, namyśla się niekiedy nad swemi postępkami. Ale w innych warunkach zwłaszcza w domu, chorzy ci stają się niezneśnymi tyranami; od żony wymaga taki osobnik niezwykłej pieczołowitości i uwagi, gdy on w czemś źle postąpi, to tylko wynik braku zrozumienia z jej strony. Nierzadko urządza żonie sceny zazdrości z powodu zdrady małżeńskiej, jakiej, według zdania alkoholika, żona się miała dopuścić.

O owym nałogu ma zupełnie fałszywe pojęcie: ma on prawo do picia, gdyż on przecież zarabia (choć w rzeczywistości żona dom utrzymuje), musi też mieć swą rozrywkę, zresztą nawet musi pić, gdyż przez to lepiej mu idzie praca i setki podobnych argumentów.

Gdy przypadkowo się zastanowi nad swemi czynami, to będzie przyrzekał obłudnie (lub też nawet i szczerze), że teraz się już zmieni, że już nie będzie pił, by po tylokroć swe przyrzeczenie złamać.

Najbardziej na szwank narażone są stosunki materjalne takiego pijaka. Po pierwsze cały zarobek wędruje do szynku, przeważnie wymyślaniem i biciem zmusza żonę, by i swój zapracowany grosz na ten cel oddawała,

Następnie dla wódki zaniedbuje swą pracę, jako robotnik opuszcza dni pracy, spóźnia się, przychodzi w stanie nietrzeźwym — jako kupiec zaniedbuje swą klijentelę, w stanie pijanym zawiera tranzakcje przynoszące mu poważne straty i t. d.

W domu awantury z żoną i dziećmi są na porządku dziennym, każdy krok z ich strony zmierzający do nakłonienia pijaka do innego życia jest uważanym za szykanowanie go, to też w towarzystwie zazwyczaj przedstawia pijak żonę i dzieci, jako niewdzięczne istoty wciąż czyhające na jego zło. A że, jak zaznaczyłem, w towarzystwie taki alkoholik jest miłym i dowcipnym kolegą, więc znajomi jego, nie wiedząc o zachowaniu się go w bliższym otoczeniu rodziny, często dają mu wiarę i bronią go jeszcze przed ubezwłasnowolnieniem ze strony rodziny.

Właściwym miejscem leczenia takich osobników są zakłady psychjatryczne, lecz praca tych zakładów często jest niweczona przez bliższą rodzinę chorych, która nie pomna tysiąckrotnego złamania przyrzeczenia, wierzy jednak przyrzeczeniom poprawy chorego zamkniętego w zakładzie i odbiera go, by wkrótce stwierdzić, że stary nałóg jednak powraca.

Dłuższy natomiast pobyt chorego w zakładzie może takiego osobnika wyleczyć i stworzyć zeń normalnego i pożytecznego człowieka.

W kilku miastach Polski (m. in. i w Poznaniu) znajdują się poradnie dla alkoholików, które w lżejszych przypadkach, też mogą wyleczyć ich z tego zgubnego nałogu.

Choć obrazy przedstawione powyżej są wspólne dla wszystkich alkoholików, to jednak zależnie od rodzaju spożytego alkoholu zachodzą też i pewne różnice w chorobach, na które pijacy zapadają.

Tak np. konsumenci wódki szczególnie często zapadają na choroby żołądka i wątroby, konsumenci piwa na choroby serca (otłuszczenie serca znane jest w Niemczech pod nazwą monachijskiego serca piwoszów), lecz zaburzenia najważniejsze, to jest umysłowe naogół występują równie często u wszystkich pijaków.

Każdy człowiek propagujący walką z alkoholem spotyka się często z argumentem, że ten czy ów — choć znany jako pijak, dożył późnego wieku, zachowując pełnię sił umysłowych i cielesnych, a zatem nie jest alkohol tak groźnym niebezpieczeństwem, jak się go chce przedstawić. Nic błędniejszego ponad takie rozumowanie.

Podobnie znajdzie się tysiące byłych wojskowych, którzy, choć przeżyli kilka lat na froncie pozostali przy życiu i zdrowiu. Czy możnaby stąd wniosek wyciągać, że wojna nie grozi żadnemi niebezpieczeństwami dla uczestników? Miljony grobów wojennych rozrzuconych po całej Europie mówią coś wręcz przeciwnego.

Podobnie dziesiątki tysięcy alkoholików w domach obłąkanych i setki tysięcy, znajdujących się dzięki swemu nałogowi na dnie nędzy i zwyrodnienia, mówią lepiej o niebezpieństwach alkoholizmu, niż potrafi to powiedzieć najkrasomówniejszy kaznodzieja.

A mimo to nie jest łatwem zagadnienie walki z nałogiem pijaństwa — zbyt niestety głęboko wżarł się on w ciało naszego narodu. Przy każdej okazji zatruwa się u nas siebie i znajomych alkoholem.

Urodzi się dziecko — znakomita okazja do picia, umiera ktoś — również; przyjdzie ktoś z wizytą, też to samo.

Dobry interes trzeba „opić", rocznicę, imieniny i wogóle każde zdarzenie trzeba koniecznie opijać—inaczej bowiem będzie się uchodzić za dziwaka lub skąpca.

Znakomicie pomaga temu zgubnemu zwyczajowi krzykliwa reklama wytwórni i handlarzy alkoholu — wystarczy przejrzeć przedświąteczne numera dzienników, by ujrzeć, jak natarczywie wmawia się, że najodpowiedniej sprawia się przyjemność osobom drugim przez wódki, likiery i inne podobne trucizny.

Najracjonalniej postąpiły Stany Zjednoczone, zakazując zupełnie wytwarzania i sprzedaży trunków. Że jest tam silna opozycja przeciw temu prawu i dzieją się na tem tle liczne nadużycia, nic w tem dziwnego.

Fabrykanci wódek nie mogą się łatwo pogodzić z utratą swych zarobków, więc nie szczządzą na agitację przeciw niewygodnej im ustawie.

Śmieszne są niektóre ich argumenty, że np. wielu obywateli dotychczas trzeźwych, obecnie z powodu zakazu stało się pijakami. Argument akurat tak mądry jak np. że ktoś, dlatego że nie wolno kraść, może się stać złodziejem. Zapewne, że wielu nałogowych pijaków nie może się obejść bez trunków i zdobywa je za każdą cenę, lecz ogół amerykański jest dziś trzeźwym i dlatego też wzrasta bogactwo narodowe Ameryki w niesłychanym tempie, jak również spada tam liczba przestępstw, chorób umysłowych i innych ujemnych objawów życia społecznego.

Do czego z drugiej strony, może alkohol naród doprowadzić — to widzimy na rozpijaczonej Rosji, gdzie ogromne masy narodu tak straciły poczucie godności i siły, że pozwalają się gnębić przez nieliczną stosunkowo garstkę czerwonych władców, z którą mogłyby się w kilku dniach rozprawić — gdyby nie zatruty alkoholem duch narodu.

Jak sprawa walki z alkoholizmem przedstawia się u nas?

Przy zaraniu naszej państwowości wydanym zostało rozporządzenie ograniczające sprzedaż trunków w dni świąteczne. Że nie było ono absolutnie przestrzeganem, dowodzi fakt, że jeden ze związków restauratorów twierdzi w petycji do rządu, że ponieważ zakaz ten się omija, a policja o tem wie, przeto słuszniej będzie zakaz ten znieść.

Obecnie aktualną jest sprawa zmniejszania koncesji na wyszynk. Zrozumiałym jest, że czem mniej szynków, czem mniej okazji do picia — tem mniej też będzie pijaków. Że restauratorzy bronią się przed zmniejszeniem ilości koncesyj, to rzecz jasna, choć i dla nich byłoby lepiej, by jęli się innego sposobu zarobkowania, bo będąc poniekąd zmuszeni do ustawicznego pijaństwa, ogromny procent z pomiędzy nich umiera przedwcześnie na skutki zatrucia alkoholem. (Jako curiosum przytoczę argument ogłoszony urbi et orbi w rezolucji związku restauratorów, że „szynki były i są ostoją polskości na kresach zachodnich, przeto rząd powinien otaczać je specjalną opieką". Ładna ostoja!)

Jednak istnieją też u nas zrzeszenia, którym zależy na trzeźwości narodu i nie wątpię, że te przypilnują przeprowadzenia choć tego minimum żądań co do walki z alkoholizmem. Że walka taka rząd trochę kosztuje — to rzecz jasne (kontrola jadłodajni, mniejszy dochód z monopolu spiryt. i t. d.). Ale każdy grosz łożony na tą walkę zaoszczędzi się po wielokroć na więzieniach, domach dla obłąkanych i przytułkach dla żebraków, gdzie musi społeczeństwo ofiary alkoholu utrzymywać. A tysiące zniszczonych materjalnie rodzin polskich, czy są to rzeczy dla państwa obojętne, czy wobec tych faktów nie należy walki z alkoholizmem prodzić? Pamiętamy wciąż o obronie przed wrogami i niebezpieczeństwem zewnętrznym, zbieramy składki na L. O. P. P., Ligę Morską i Rzeczną — a czemuż to nie udziela społeczeństwo choć w części takiego poparcia związkom przeciwalkoholowym istniejącym u nas, a nie rozwijającym się dla braku funduszów i pomocy ze strony społeczeństwa?

Czy niema słuszności Krasiński gdy mówi że:

„Niczem Sybir, niczem bunty
I cielesnych tortur król,
Lecz Narodu duch otruty
To dopiero bólów ból".

A alkohol jest tym jadem zatruwającym ducha narodu.

To też, gdy pamiętamy o wrogach z poza granic i się przeciw nim zbroimy — nie zapominajmy równocześnie, że jednym z conajmniej groźnych wrogów naszego społeczeństwa, a więc i państwa — to alkohol, a walka z nim to obowiązek każdego prawego i rozumnego Polaka i obywatela.

KAPRYSY EPIDEMJI?

Ostatnia olbrzymia epidemja tyfusu brzusznego w Hanowerze potwierdziła znowu fakt, że jakkolwiek znamy bakterje wielu chorób, to jednak nie jest to jeszcze właściwa przyczyna choroby, bo wiele osób w czasie epidemji ma w sobie zarazki a nie choruje, inni pilnie się strzegą zakażenia a zapadają na chorobę, podczas gdy inni znów mimo narażania się pozostają zdrowi.

Każda epidemja ma swoje cechy, niejako kaprysy: n. p. w jednej zapadają na nią więcej meżczyźni, w innej kobiety, a w innej znów starcy lub dzieci.

Nierzadko wystąpienie epidemji poprzedzają kataklizmy żywiołowe jak trzęsienia ziemi; powodzie, wybuchy wulkanów i t. p. Nie ulega wątpli wości, że wielką rolę w zarażaniu odgrywa strach przed chorobą, który zapewne zmniejsza odporność organizmu, co niejednokrotnie stwierdzono n. p. w czasie epidemji cholery.

Również zmniejszają odpornośc organizmu wycieńczenia (tyfus głowy), smutek, złe warunki życiowe i t. p. Często wybuchają epidemje wskutek zmienionych warunków życia n. p. na wojnie, w czasie nagromadzenia się większej ilości osób w danem miejscu (pielgrzymki, odpusty). Najważniejszą więc sprawą jest tu odporność przeciw danej chorobie i tę właśnie badać należy. A odporność ta może być też bardzo kapryśna, raz jest indywidualna lecz znika podczas epidemji, to znowu czasowa, albo też nabytą, lub stałą i dziedziczną.

Wszelkie środki ostrożności skuteczne w czasie sporadycznych wypadków choroby, stają się nieraz bezcelowemi w czasie epidemji, która nieraz wybucha nagle bez powodu, mimo energicznej z nią walki szaleje, i często potem nagle, mimo tego że walka z nią ustała, sama szybko ustępuje.

Dr. A. K.

CZY SYFILIS SKRACA ŻYCIE?

Statystyki wszelkich towarzystw ubezpieczeń na życie wykazują niezbicie, że syfilitycy żyją znacznie krócej jak cierpiący na inne choroby, a przyczyną ich śmierci bywa paraliż postępowy, trąd a zwłaszcza schorzenia mózgu i naczyń krwionośnych (aorty). Dodać tu jeszcze trzeba że wielu ludzi cierpi na syfilis nie wiedząc o tem, lub co gorzej, zatajając chorobę. Nie rzadko też syfilitycy kończą samobójstwem i zapadają na raki, zwłaszcza języka. Wiele nagłych zgonów o nieznanej przyczynie odnieść należy też do ukrytego syfilisu. A syfilis obecnie wcale nie jest rzadki, bo mniej więcej w dużych miastach co 5 — 8 mężczyzna nań cierpi. Leczenie salvarsanem oddaje duże usługi, stosowane w czas, co niestety nie zawsze ma miejsce.

ZWALCZANIE JAGLICY

Jaglica, czyli egipskie zapalenie oczu, zawleczona do Europy przez żołnierzy napoleońskich z Egiptu, należy w Polsce do cierpień nie rzadkich zwłaszcza w dawnym zaborze rosyjskim, gdzie lekarze szkolni wykrywają to cierpienie w szkołach u 5 — 10 dzieci. Poniewarz jaglica jest chorobą bardzo czasem ciężką i łatwo udzielającą się (używanie tego samego ręcznika, miednicy i t. p.) przeto walczyć z nią trzeba bardzo energicznie, zwłaszcza po szkołach a to w ten sposób że najpierw lekarze szkolni badają wszystkie dzieci, a podejrzane odsyłają do ambulatoryj ocznych, gdzie się je ew. leczy lub posyła do osobnych klas szkolnych dla dzieci jaglicznych, w których pobierają one naukę, równocześnie są leczone przez okulistę.

W Krakowie do tego celu n. p. służy utrzymywany przez uniwersytet jagielloński zakład jagliczy w Witkowicach. Ponadto siostry szkolne odwiedzają domy z których pochodzą chore dzieci, bo często jaglica obejmuje całą rodzinę i objaśniają członków rodziny o zaraźliwości choroby i zachęcają do leczenia się.

RAK W AMERYCE

Ostatnia olbrzymia statystyka raka w Ameryce wykazuje kilka ciekawych szczegółów; mianowicie przedewszystkiem uderza fakt że rak jest niezmiernie rzadki u ludów dzikich i występuje u nich dopiero po zetknięciu się z rasą białą. Obecnie u białych rak jest cierpieniem częstrzym, zwłaszcza jako rak płuc i przewodu pokarmowego. Co do tego ostatniego to główną rolę odgrywa tu zbyt obfite odżywianie się, zwłaszcza z mięsem spożywanie gorących potraw i zbyt silne solenie pokarmów. Do raka znawcy usposabiają liczne a ciężkie porody. U panien przeważa rak jajnika u mężatek rak piersi.

A. K.

Leczenie gruźlicy kości mlekiem naświetlanem ultrafioletowemi promieniami

Jak wiadomo mleko naświetlane promieniami ultrafioletowemi nabiera leczniczych właściwości przypominających tran i dlatego nawet w Ameryce naświetla się krowy w oborach lampami kwarcowemi i mleko z nich podaje dzieciom rachitycznym. Radzą też także naświetlać kobietom karmiącym.

Obecnie znów **Dawkins** i **Paltison** zalecają dzieci z gruźlicą kości odżywiać mlekiem naświetlanem przedtem pzez $^1/_2$ godziny lampą kwarcową co wpływać ma bardzo korzystnie na przebieg choroby.

A. K.

Postępy w walce z chorobami zakaźnemi w Warszawie

Postęp w walce z chorobami zakaźnemi w stolicy państwa jest teraz widoczniejszy, że Warszawa w czasie zaboru rosyjskiego należała do miast na polu sanitarnem wprost zaniedbanych.

Tak n. p. przed wojną ospa zabierała w Warszawie liczne ofiary (np. w r. 1921 zachorowań 434 zgonów 152!) to już w 10 lat potem zanotowano zaledwie 19 przypadków a w r. 1925 już nie było ani jednego dzięki energicznemu szczepieniu.

Również tyfus plamisty panował dawniej w Warszawie epidemicznie np. w roku 1917 zarejestrowano 15867 chorych, a w r. 1925 tylko już 61 a to dzięki energicznej kompanji odwszenia i izolacji, jakoteż dezynfekcji i zwiększenia ilości łóżek tyfusowych i pilnowanie przybyłych z obcych stron, zwłaszcza z Rosji.

Także i inne choroby wykazują stałe zmiejszanie się jak tyfus brzuszny (badanie wody, mleka i nosicieli zarazków) płonica (szczepienia i izolacje) błonica (badania szkół, szczepienia lecznicze) odra, ospa wietrzna, koklusz i czerwonka.

Również walka z gruźlicą postępuje naprzód. Towarzystwo Przeciwgruźlicze prowadzi 8 przychodni z 24 lekarzami i 33 higjenistkami, pozatem czynne są jeszcze inne 4 przychodnie.

Do walki z jaglicą otworzono 5 przychodni a do walki z chorobami wenerycznemi 4 o charakterze zapobiegawczym.

Również podniósł się nadzór nad kontrolą produktów spożywczych a zwłaszcza mleka co wpłynęło korzystnie znowu na zmniejszenie się śmiertelności niemowląt. *Dr. A. K.*

Początki wiedzy lekarskiej

(Dokończenie).

Mniemano, że Egipcjanie nie używali innych sportów jak polowanie, rybołóstwo i wojnę; CHAMPOLLION jednak wykazał na licznych malowidłach w grobowcach w Beni-Hassan i pochodzących z XI-ej dynastji, że na 2000 lat przed Chr. zapasy atletyczne były już doskonale znane.

Ale najwięcej odznaczyli się Egipcjanie w higjenie pokarmów: widzieliśmy już, że umywali się przed jedzeniem i naczynia kuchenne musiały być czyszczone starannie. Pożywienie było skromne: żywili się głównie chlebem, ciastem, jarzynami i owocami; jednakże na ucztach występowały: ryby, ptactwo i potrawy mięsne. Niektóre pokarmy były im zabronione: nie mogli jadać wieprzy, które uważali za zwierzęta brudne i obrzydliwe; jedzenie ibisa, krokodyla i hipopotama było świętokradztwem. Co więcej, nie zadawalniając się przeczyszczaniem regularnem, poddawali się od czasu do czasu głodówkom; uroczyste święto Izydy poprzedzał prawdziwy wielki post. Kapłanom zaś wzbronione było picie wina i nie mogli jadać: bobu, ze względu na jego własności wiatropędne, cebuli, bo wzbudza pragnienie, ryb dla własności podniecających ich mięsa.

Jako napój znali Egipcjanie wodę, piwo i wino. Ich higjena była tak dalece udoskonalona, że doszli do wyjałowiania wody, wiedząc doskonale, że używanie wody gotowanej chroni od niektórych chorób jelitowych. To też wielki król Cyrus, wyruszając w pochód, zabierał wielkie ilości wody z rzeki, wyłącznie dla niego przeznaczonej. Gotowano starannie tą wodę przed zlaniem jej do butli srebrnych, które wożono za monarchą w jego pochodach. Otóż HERODOT opowiada, że ten zwyczaj był doradzony królowi przez jego dwóch lekarzy, pochodzących ze szkół egipskich.

Egipcjanie pili szczególniej piwo, lecz lubili też wina, znane w starożytności, począwszy od własnego, które musiało być dobre, gdyż było poszukiwane przez obcych. Ogólnie biorąc byli wstrzemięźliwi, ale malowidła grobowców wykazują, że przy ucztach pozwalali sobie pić nadmiernie i stan nietrzeźwy ich nie przerażał. Nawet damy czuły się nieraz niedobrze z tego powodu, a biesiadnicy, pijani do nieprzytomności, byli odnoszeni do domów na plecach służby. Ten nałóg, który się rozszerzał stopniowo, szczególniej silnie w epoce rzymskiej, miał być jedną z przyczyn upadku starożytnego Egiptu.

Higjena społeczna u Egipcjan może być także stawiana na wzór, gdyż z ziemi niemieszkalnej, ognisk zimnicy, umieli dzięki pracy ogromnej i wysiłkom niesłychanym, uczynić kraj bardzo zdrowym, daleko zdrowszym, aniżeli Egipt obecny. Widzieliśmy zresztą, że umieli się zabezpieczać przed komarami, umieli więc zapobiegać zimnicy.

Ze sposobu, obchodzenia się z niewolnikami, pracującymi przy budowie piramid w Gizeh, mamy dowód stosowania *higjeny społecznej* na 5000 lat przed Chr. W samej rzeczy nie należy zapominać, że budowa wielkiej piramidy Cheopsa trwała 30 lat i zatrudniała 100.000 robotników, pracujących razem i zmienianych co trzy miesiące. Łatwo zrozumieć że trzeba było wielkiej ostrożności dla uniknięcia zarazy w takiem skupieniu. Dlatego rozdawano robotnikom odzież; kąpali się w Nilu kilka razy dziennie; dozorcy zabraniali im pod najsurowszemi karami załatwiać potrzeby na ścieżkach; musieli po to udawać się do obszernych zarośli, dość daleko położonych i w przeciwnym kierunku do panujących przeważnie wiatrów. Kapłani-lekarze często ich odwiedzali i chorzy byli natychmiast oddzielani od towarzyszy; umieszczano ich wtedy w specjalnym obozie, w dobrem powietrzu na płaskowzgórzach pustynnych. Wreszcie co roku musieli palić swoje baraki i budować nowe.

Na zakończenie przypomnę, że *balsamowanie* miało za przyczynę higjenę. W klimacie bardzo gorącym i bardzo wilgotnym Egiptu ciała rozkładają się nadzwyczaj szybko; lecz Egipcjanie prędko zauważyli, że ciało, zagrzebane na małej głębokości w piaskach pustyni, były prędko mumifikowane przez wyschnięcie i stopniowo umyślili zabiegi dla praktyczniejszego uskutecznienia tej mumifikacji; poczem religja tem owładnęła i narzuciła ogółowi ten zwyczaj. Tak powstało prawdopodobnie to cudowne balsamowanie, o którem mówiono poprzednio i którego skutkiem było usunięcie z ziemi Egipskiej wszelkich śladów rozkładu. Rzeczywiście czyż można było co lepszego wymyśleć w sprawie higjeny społecznej?

Doszedłszy do końca tej pracy mamy nadzieję, że wykazano dokładnie, iż medycyna jest o wiele wcześniejszą, jak przypuszczano, i że istniała daleko wcześniej niż stary HIPPOKRATES, który tak długo nosił nazwę „ojca medycyny"; zamiast sięgać do V wieku przed Chr., medycyna znaną jest przeszło od 6000 lat.

Niech te kilka kartek wzbudzi w czytelniku chęć poznania tej starej cywilizacji egipskiej, która była kolebką sztuk, wiedzy i ducha, i którą słusznie można nazwać „nauczycielką rodzaju ludzkiego". Jeśli zwiedzać będziecie kiedyś ruiny wspaniałe świątyń starożytnego Egiptu, pamiętajcie, że w tych miejscach przed czterema lub pięcioma tysiącami lat, a zatem wiele wcześniej przed Biblją, HOMEREM, ESKULAPEM, wtedy gdy nasi przodkowie przeżywali okres kamienny, tam istnieli ludzie uczeni, którzy przykładali się jak mogli, by przedłużyć życie ludzkie, a przynajmniej czynili wysiłki dla ulżenia cierpiącym.

Czy gruźlica płuc jest uleczalna?

Na powyższe pytanie odpowiedzieć można poniekąd twierdząco. Mimo że zarażeniu się lasecznikiem gruźlicy zapobiedz nie można, dążyć musimy jednakże, aby dziecko nie zaraziło się w pierwszych miesiącach życia, t. zn. aby w żadnym wypadku nie przebywało chwili w otoczeniu gruźliczem, aby było czysto chowane i korzystało jak najwięcej z powietrza i słońca, by w walce z gruźlicą stało się jak najbardziej odporne. W okresie II. kiedy gruźlica wywołuje objawy ogólne, jak osłabienie bóle główy, anemję poty nocne, skłonność do zaziębień i hamuje normalny rozwój dziecka, należy szukać porady lekarskiej, ponieważ wyleczenie jest możliwe i to stosunkowo w krótkim czasie i z niewielkim wysiłkiem materjalnym. W okresie III. ogólnie znanym pod nazwą gruźlicy płuc o całkowitem wyleczeniu mowy już niema, jednakże o ile sprawa nie jest zbyt posunięta udaje nam się przywrócić choremu zdrowie i bardzo często zdolność do pracy zarobkowej. Leczenie w II i III okresie polega na tem, że chory zmienić musi dotychczasowe warunki, które spowodowały stan chorobowy. Cel ten daje się najlepiej osiągnąć w Sanatorjum przez t. zw. kurację klimatyczną. Pobyt w Sanatorjum ma jeszcze ten cel, że chory pozna swoją chorobę i nauczy się jak z nią obchodzić się należy, aby ponownie nie zapaść i nie zarażać otoczenia. Kuracja Sanatoryjna wymagą dużo energji od chorego, i dużo poświęcenia od lekarzy, którzy stale narażeni są na dodatkowe zarażenie się gruźlicą. Dążenia nasze lecznicze idą w kierunku a) podniesienia stanu ogólnego, przez regularne i odpowiednie odżywianie, leżakowanie na świeżem powietrzu, przyzwyczajanie organizmu do wpływów klimatycznych i ostatecznie przez stosowanie różnych leków w celu uodpornienia organizmu przeciw lasecznikom w formie zastrzyków tuberkuliny, oraz przez podniesienie odporności stosowaniem dożylnem wapnia krzemieniu i t. p., przez stosowanie lamp kwarcowych i innych odtwarzających do pewnego stopnia promienie słońca.

b) w kierunku niszczenia laseczników w organizmie przez dożylne wlewanie przetworów złota, z których ostatni t. zw. sanochryzyna wynaleziona przez duńskiego profesora Moellgaarda i odpowiedni preparat polski Aurosan rokują wielką przyszłość. Sanochryzyną udało nam się kilkakrotnie przywrócić zdrowie chorym zdanym już na łąskę losu. O ile ciężko chorem jest tylko jedno płuco (jedna strona) kombinujemy powyższe sposoby leczenia, z tak zwaną odmą sztuczną. Zabieg ten polega na częstokrotnem wprowadzaniu odpowiedniej mieszanki gazu lub powietrza, do klatki piersiowej, celem uciśnięcia płuca chorego, które w ten sposób uciśnięte przestaje oddychać. Przyszliśmy do przekonania, że płuco prędzej się goi, jeżeli jest unieruchomione t. zn. jeżeli nie wykonuje ruchów oddechowych. Ten cel unieruchomienia płuc przyświeca też kuracji leżakowej. Odma sztuczna jest możliwa jednakże tylko w pewnych warunkach o ile np. w płucu już powstały silne blizny i zrosty które założenie odny sztucznej uniemożliwiają, a stan zdrowia chorego wymaga koniecznie unieruchomienia jednego płuca, wchodzi w rachubę zmniejszenie tej strony klatki piersiowej przez wycięcie dużych kawałków z poszczególnych żeber. Jest to zabieg chirurgiczny bardzo poważny.

Jak więc widzimy, mamy do dyspozycji duży arsenał środków leczniczych i chociaż nie należy każdego zaziębienia traktować jako gruźlicę płuc i żyć stale w strachu przed gruźlicą to jednak w razie nieokreślonych objawów chorobnych, lub przewlekającej się rekonwalescencji n. p. po grypie należy pomyśleć o gruźlicy płuc. Jeden z francuskich lekarzy powiedział kiedyś; człowiek nie umiera lecz się zabija. Nie należy tych słów brać dosłownie, jednakże musimy sobie powiedzieć, że nasza lekkomyślność jest po większej części przyczyną choroby.

HIGJENA W POLSCE

Wywiad z dyrektorem Państwowej Szkoły Higjeny, d-rem Witoldem Chodźko.

Do podniesienia stanu sanitarnego i higjenicznego kraju w wielkim stopniu przyczynia się Państwowa Szkoła Higjeny w Warszawie, która przy pomocy różnych kursów pomnaża zastępy należycie przygotowanych w dziedzinie higjeny pracowników,

Państwowa Szkoła Higjeny — informuje nas dyrektror Szkoły dr, W Chodźko — powstała głównie dzięki wydatniej pomocy Fundacji Rockefellera (około 300,000 dolarów). Szkoła oficjalnie otwarta została w kwietniu 1926 r. i od tego czasu z każdym miesiącem rozszerza zakres swej działalności, obejmując coraz to nowe działy pracowników, których czynności związane są bezpośrednio albo pośrednio z ochroną zdrowia publicznego.

Poza normalnymi kursami dla kandydatów na stanowiska lekarzy powiatowych, które rozpoczynają się corocznie we wrześniu i trwają do sierpnia, a na które przyjmowani są lekarze dyplomowani' zarówno do służby państwowo-sanitarnej, jak i do służby samorządowej, jak również lekarze wojskowi, zajmujący się higjeną armji i lekarze-inspektorowie pracy — poza tymi kursami P. S, H. w ostatnich czasach urządziła dwa wielkie kursy letnie przeszkolenia higjenicznego dla nauczycieli szkół powszechnych. Dla szerzenia idei higjeny, nauczycielstwo szkół powszechnych stanowi nieomal czynnik najpoważniejszy. Z wielką radością podkreślić należy, że nauczycielstwo polskie uświadamia sobie tę rolę w całej pełni.

Obok nauczycieli, mają na prowincji inżynierowie powiatowi niezmiernie duży wpływ na sprawy higjeny publicznej, czy to w zakresie spraw mieszkaniowych, budynków fabrycznych, gmachów publicznych itd., czy też w zakresie zaopatrywania ludności w wodę, oraz usuwania wód zanie-

czyszczonych. P. S. H., posiadając u siebie oddział inżynierji sanitarnej, mogło urządzić w jesieni ub. r. kurs przeszkolenia w dziedzinie techniki sanitarnej dla inżynierów państwowych i samorządowych. Kurs ten spotkał się z dużem uznaniem ze strony słuchaczów, to też dzięki poparciu zarówno Min. Robót Publ., jak i samorządów, istnieje zamiar powtórzenia go w roku bieżącym.

Szkoła, w porozumieniu z Min. Pracy i Opieki Społecznej, urządzała również kursy dla inspektorów pracy i dla położnych (akuszerek), oraz w porozumieniu z Min. Rolnictwa kurs przeszkolenia dla nauczycieli szkół rolniczych. Pozatem Szkoła urządza od czasu do czasu kursy specjalne, jak np.: dla pielęgniarek przychodni przeciwgruźliczych dla dozorców sanitarnych, dla działaczy samorządowych kursy przeszkolenia w zwalczaniu jaglicy, dla lekarzy, kursy z dziedziny zwalczania alkoholizmu dla działaczy społecznych itp.

Ogólny kierunek działalności P. S. H. zdążą do tego, aby zaszczepić w Polsce przeświadczenie, że najważniejsza jest rzeczą zapobieganie chorobom, gdyż leczenie choroby już wybuchłej jest zarówno bardzo kosztowne dla państwa i społeczeństwa. jak i często mało skuteczne. W tym celu P. S. H. ma w swojej dyspozycji, jako podstawy do szkolenia słuchaczy, szereg instytucji, poświęconych higjenie zapobiegawczej, t. zw. ośrodki zdrowia: jeden w Warszawie na Mokotowie, „Amelin", ośrodki zdrowia wiejskie w pow, warszawskim i skierniewickim, oraz ośrodek zdrowia dla ludności przemysłowej wowiecie będzińskim.

W ostatnich czasach P. S, H. weszła w kontakt z miastem Warszawą i finansuje częściowo, dzięki pomocy Departamentu Służby Zdrowia Min. Spraw Wewn., stację oczyszczania ścieków na Kaskadzie pod Warszawą. Stacja ta będzie służyła Szkole dla celów nauczania w zakresie inżynierji sanitarnej.

Pozatem Szkoła przystapiła do urządzenia piewszego w Polsce dużego Muzeum Higjeny.

Ogólna liczba słuchaczów, którzy przeszli przez P. S. H., od początku jej istnienia dosięgła już cyfry 1.258.

Personel profesorski P. S. H., oprócz d-ra W. Chodźko, składa się z d-ra Nowakowskiego, kierownika oddziału fizjologji higjeny pracy, d-ra Kasprzaka, kier. oddz. statystyki i epidemjologji, d-ra Lubczyńskiego, kier. oddz. higjeny społecznej i d-ra K, Funka, kier. oddz. higjeny żywienia. Należy zaznaczyć. że P. S. H, posiada bursę na 50 miejsc, w której słuchacze mogą znaleźć mieszkanie i utrzymanie w czasie kursu na dogodnych warunkach.

CZY SUCHOTNIK MOŻE SIĘ ŻENIĆ?

Wobec tego, że ciągle słyszymy o dziedziczności gruźlicy, a zarazem, że jest ona chorobą społeczną i bardzo częstą, mimowoli nasunąć się musi pytanie. **czy człowiek chory na piersi może się żenić?** Odpowiedź na to dać nam może jedynie doświadczenie lekarskie i statystyka, a co one powiadają?

Otóż powiadają one, że dzieci zrodzone z rodziców gruźliczych w 20% przypadaków umierają (na szczęście) zaraz po urodzeniu, a $^3/_4$ pozostałych przy życiu choruje cierpiąc na niedokrwistość, zołzy czyli skrofuły. choroby kiszek i t. p.

Sporna jest kwestja dziedziczności gruźlicy jako takiej. Jedni twierdzą że dziedziczy się wprost gruźlicę, a inni są znów zdania, że dziedziczy się wprost od matki lub ojca,którzy rozsiewają wokoło prątki. Nie jest też obojętnem czy chorym na gruźlicę jest ojciec czy matka... Gdy chorym jest ojciec, rodzi się dwa razy więcej chorych, jak gdy cierpiącą jest matka. Zadajemy sobie pytanie: jak ma się ta cała sprawa przy innych cierpieniach przenoszących się na dzieci?

Potomstwo rodziców syfilitycznych na szczęście ulega w przeważnej liczbie przedwczesnemu przyjściu na świat bez życia — zaś skoro rodzice są podleczeni (co obecnie często ma już miejsce) może być stosunkowo nawet dość zdrowe. W próbie **Wassermanna** mamy teraz dość pewne kryterjum czy dany osobnik jest jeszcze chory czy zdrowy. Dzieci notorycznych pijaków w 60% są chore, a 20% z tego cierpi na żaburzenia nerwowe, umysłowe lub jest duchowo upośledzone.

Dzieci te, stanowią też główny materjał szkół pomocniczych, a między innemi i naszej szkoły dla upośledzonych umysłowo dzieci w Krakowie, mieszczącej się przy ulicy Rajskiej.

Smutno też przedstawia się statystyka śmiertelności u **potomstwa nędzarzy i biedaków, bo tutaj niemal $^1/_4$ dzieci umiera zaraz po urodzeniu!**

Cóż uczą nas te cyfry?

Uczą nas one wiele, ale niestety nie stosujemy się społecznie do tego˙

Może być, że jeszcze co do syfilisu i pijaństwa istnieją w społeczeństwie pewne skrupuły i zastrzeżenia przy zawieraniu związków małżeńskich, ale co do gruźlicy to nikt nie robi sobie tu żadnych skrupułów i **niemal codzień zawierają związki małżeńskią suchotnicy ze zdrowymi, lub co gorzej chorzy nawzajem!** A jednak przecież nieraz gruźlicę da się wyleczyć czy podleczyć i **może to uczynić nawet każdy biedny obecnie przy pomocy Kasy chorych,** ale trzeba do tego przedewszystkiem dobrej woli i trochę cierpliwości.

Ludzie lekceważą sobie zdrowie i **leczą się dopiero wtedy, gdy z sił zaczynają opadać,** względnie **idą nawet do lekarza, ale nie słuchają jego przestróg** mając pod tym względem swoje wyrobione zdanie. Gorzej jeszcze, żenią się ludzie, doskonale wiedząc i zdając sobie sprawę, że są chorzy, że nawet gorączkują bo... ciągnie ich ku sobie miłość i drugi osobnik zgadza się dzielić dolę i niedolę z suchotnikiem!

Ale zapominają ci ludzie, że chodzi tu nie tylko o nich, ale i o przyszłe potomstwo!

Wobec tych smutnych faktów koniecznem jest zatem, by **ludzie pragnący się żenić, musieli się wykazywać świadectwem lekarskiem, stwierdzającem ich zdatność** (jak to już zresztą jest wprowadzone w pewnych stanach Ameryki), a dalej, by ludzie chorzy na gruźlicę najpierw sumiennie się leczyli, a dopiero potem myśleli o zawieraniu związków małżeńskich. *A. K.*

PIJAŃSTWO W ZAMIERZCHŁYCH CZASACH

W angielskiem towarzystwie zwalczania pijaństwa w Londynie wygłosił dr. Rolleston odczyt o pijaństwie w starożytności.

Według angielskiego tygodnika lekarskiego „The Lancet", prolegent czerpał dane do tego interesującego odczytu z prac poetów, filozofów i moralistów owych czasów, a zwłaszcza z Pliniusza i Atheneusza.

Plinjusz występował gwałtownie przeciwko wybrykom swych współczesnych. Opisywał między innemi i potępiał pijaństwo. Podawał też recepty na uniknięcie upicia się i na leczenie pijaństwa. Atheneusz zaś zebrał wszystko, co starsi pisarze mówili o pijaństwie, przez co przechowały się do naszych czasów zdania o tym przedmiocie pisarzy, których prace oryginalne zaginęły.

Starożytni grecy i rzymianie pijali zawsze wino rozwodnione. Pijanie wina nie rozwodnionego uważane było za barbarzyństwo.

Podczas przyjęć, gospodrz mieszał wino w wielkiem naczyniu z wodą lub śniegiem i wówczas dopiero podawano je gościom.

Upijano się przeważnie tylko przy uroczystościach specjalnych, jak na cześć bożka Bachusa, przyczem orgje te zwane bachanaljami, przybrały charakter tak powszechny i gorszący, że senat rzymski zabronił ich w końcu tak w Rzymie, jak i w całych Włoszech.

Poza temi uroczystościami, grecy i rzymianie czasów klasycznych byli bardzo wstrzemięźliwi. Wśród innych jednak narodów pijaństwo było bardziej rozpowszechnione. Scytowie, kartagińczycy, celtowie i macedończycy znani byli z nadmiernego picia.

Pijaństwo chroniczne stanowiło rzadkość w Rzymie i Grecji. Znano nazwiska pijaków notorycznych a wśród nich kilku cezarów rzymskich. Znano też skutki pijaństwa rodziców na ich pokolenie.

W każdym jednak razie pijaństwo nie pociągało w czasach starożytnych skutków tak opłakanych, jak w czasach naszych, nie znano bowiem wódki i innych mocnych napojów dystylowanych, które rozpowszechniły się dopiero w 15 i 16-stym wieku ery naszej.

SPORT I KULTURA FIZYCZNA

Wskrzeszenie starogreckich olimpjad

Gdy w 1924 roku na Igrzyskach VIII Olimpjady w Paryżu stanęło do walki sportowej około 8000 zawodników, reprezentujących 45 narodów świata, a prasa przez długi trzechmiesięczny okres rozbrzmiewała raz po raz fanfarami na cześć zwycięstw olimpijskich—opinja publiczna została ostatecznie przekonana o celowości żywotności idei olimpijskiej.

Lecz niedawno jeszcze, gdyż zaledwie trzydzieści trzy lata temu sytuacja była zgoła odmienna. Gdy w 1894 roku baron Piotr Coubertin zaproponował urządzenie Igrzysk i Olimpjady w 1866 roku w Atenach—myśl jego poza garstką entuzjastów, nie znalazła zrozumienia. Owczesny rząd grecki sprzeciwił się zawzięcie odbyciu Igrzysk w Atenach i dopiero poparcie, jakie udzielił bar. Coubertin'owi grecki następca tronu Konstantyn, póżniejszy król—pozwoliło na urząrzeczywistnienie idei wskrzeszenia igrzysk. O wiele większe zrozumienie znalazła idea w narodzie greckim. W przeciągu dwuch tygodni społeczeństwo subskrybowało 130.000 drachm na cele Olimpjady, zaś bankier aleksandryjski Averoff ofiarował 1.000.000 drachm na odnowienie ateńskiego stadjonu.

Ta pierwsza nowożytna Olimpjada trwała zaledwie dni dziesięć gromadząc około 200 zawodników, reprezentujących 10 narodów. Lecz w przeciągu tych dziesięciu dni, kilkakrotnie olbrzymi stadjon, mogący pomieścić 80.000 ludzi, zapełniony był do ostatniego miejsca, a w czasie biegu maratońskiego prócz tłumu na trybunach—100.000 ludzi przypatrywało się zwycięstwu greckiego pasterza Louis'a na drodze z Maratonu do Aten.

Powodzenie, jakim cieszyły się te Igrzyska oraz szeroki oddźwięk, jakie znalazły one w całym świecie, zrobiły swoje. Ten sam rząd grecki, który nie chciał przed igrzyskami pozwolić na ich urządzenie—po igrzyskach wystąpił do Międzynarodowego Komitetu Olipijskiego z propozycją odbywania igrzysk stale w Atenach. Naturalnie, iż Komitet na propozycję nie zgodził się. Chodziło mu bowiem o to, aby droga urządzenia igrzysk w coraz to innym państwie, zdobyć dla idei olimpijskiej cały świat. I rzeczywiście Komitet dopiął swego celu. O honor zdobycia igrzysk ubiegają się od końca zeszłego stulecia najpotężniejsze państwa, a na Paryskiej Olimpjadzie reprezentowane były wszystkie pieć części świata, wszelkie rasy i wszystkie odcienie skóry ludzkiej.

Sprawozdanie
ze zjazdu przedstawicieli instytucyj państwowych, samorządowych i społecznych interesowanych w tworzeniu ogródków działkowych

odbytego w Poznaniu w dniu 3 lipca 1927.

Porządek obrad był następujący.

1. Otwarcie Zjazdu w sali gmachu Bibljoteki Uniwersyteckiej.
2. Wybór przewodniczącego.
3. Referaty: a) p. Wilczyński—ogródki działkowe jako zagadnienie społeczne
   b) p. dr. Szulc — Ogródki działkowe z punktu widzenia zdrowotnego
   c) p. dyr. Marciniec — Organizacja ogródków działkowych
4. Dyskusja
5. Wnioski pisemne i uchwały
6. Zamknięcie Zjazdu

Ze zjazdu umieszczamy ważniejsze ustępy.

P. dyr. Marciniec otwierając Zjazd wita obecnych i proponuje na Marszałka Zjazdu p. Nowickiego radcę Magistratu — co przez aklamację przyjęto.

P. r. Nowicki dziękuje za wybór i wita przedstawicieli władz a to: wicewojewodę Nikodemowicza, wiceprezydenta miasta d-ra Kiedacza i naczelnika Wojewódzkiego Wydziału Pracy i Opieki społ. p. Wilczyńskiego oraz przedstawicieli miast, organizacji i delegatów Tow. ogródków działkowych, poczem w krótkiem przemówieniu o zagadnieniu ogródków działkowych przedstawia, że wiele czasu wolnego poza pracą obowiązkową, brak mieszkań, spowodowany wojną oraz małe zarobki zmuszają nas do zajęcia się kwestją stwarzania ogródków które zapobiegną wielu niedomaganiom społecznem. W tym celu Zjazd został zwołany, a drogą prowadzącą doń jest porozumienie się dla stworzenia zrzeszenia, mającego przeprowadzić wszelkie zadania związane z przeprowadzenia uchwał i dalszej pracy.

P. wicewojewoda Nikodemowicz w imieniu p. Wojewody wita zebranych — **Działkowcy to obywatele pracujący z własnej woli, co rząd z tem większem uznaniem ocenia.** Prac w ogródku łączy piękne z pożytecznem, uszlachetnia, odrywa dzieci działkowców od demoralizującej ulicy. Dziękuje inicjatorom za zwołanie Zjazdu i życzy owocnej pracy: „Szczęść Boże".

P. wiceprezydent miasta Poznania dr. Kiedacz — **„Człowiek uszlachetniłby się, gdyby obcował więcej z przyrodą.** Dzisiejszy zjazd ma się przyczynić do złączenia człowieka z przyrodą, któraoderwałaby go od złego, Praca w ogródku przynosi zdrowie, pogodę ducha i pewien dochód materjalny. Miasto Poznań życzy, by dzieło rozpoczęte rozwijało się pomyślnie."

do pktu 3-go a) p. Wilczyński referuje:„ Masy pracujące odczuły najdotkliwiej skutki wojny, to też rząd otacza je specjalną opieką zwłaszcza w mieście, które najbardziej deprawuje.

Czynnikiem zapobiegawczym temu działaniu są kolonje ogródków działowych. Kolonja powinna mieć do swego istnienia odpowiednie warunki; ziemia, położenie i otoczenie. Miasto oddaje ziemię kolonjom na dochód z dzierżawy. W mieście powinna być specjalna deputacja dla spraw ogródków działkowych, w kolonji zarząd. — Inicjatorem ogródków działkowych był dr. Schroeber z Lipska, który w r. 1864 stworzył pierwszą kolonję, której głównym celem było odciągnięcie dzieci od ulicy. Państwa niektóre zrozumiały doniosłość ogródków działkowych i stworzyły specjalne ustawy, jak np. Niemcy i Anglja, to też rozwój ogródków działkowych jest u nich ogromny — bo Niemcy mają około 1.500.000 działkowców, Anglja 1.200.000. W Polsce idea ta jest nową. W Małopolsce miały ogródki działkowe Lwów i Kraków, w Królestwie organizuje się je, a przoduje Poznań, który posiada 10 kolonji o powierzchni 53 ha o 2400 działkach, ponadto istnieją 8 prywatnych kolonji działkowych nie zorganizowanych w Towarzystwa, powierzchni 50 ha. Największy odsetek działkowców stanowią urzędnicy i funkcjonarjusze kolejowi, następnie idą rzemieślnicy, robotnicy i wolne zawody. W czasie tegorocznych wakacji szkolnych około 1400 dzieci będzie mogło korzystać w Poznaniu ze świeżego powietrza na boiskach kolonji. Moralne znaczenie ogródka dla działkowca jest ogromne. Podnosi się on i uszlachetnia, działkowiec ceni pracę szanuje cudzą własność. W kolonji zacierają się różnice stanowe, podnosi się zmysł organizacyjny, Działkowiec zdobywa własną pracą „jarzyny i owoce w ilościach większych, niżby mógł zakupić, przez co zwiększa się konsumcja środków spozywczych, zawierających wielką ilość witamin, a na tem zyska zdrowotność".

Referent podkreśla, że idea tworzenia ogródków działkowych znalazła wiele zrozumienia w Ministerstwie Pracy i Opieki Społecznej i przychylne poparcie ze strony tegoż Minist. Mianowicie wymienione M-stwo od pierwszej chwili rozpoczęcia tej akcji, której dotychczasowym wynikiem jest obecny zjazd, udzieliło:

a) swej aprobaty do zapoczątkowanej akcji zalecając jej dalsze kontynuowanie.

b) zapowiedziała popieranie akcji tworzenia ogródków działkowych jako idącą po linji programu rozwijającego się również w Ministerstwie

c) zamierza udzielać subwencji tym miastom, w tkórych tworzenie ogródków działkowych, bez pomocy finansowej skądinąd zostałoby uniemożliwione.

d) Wyznaczyło tytułem awansu pewną kwotę na częściowe pokrycie kosztów propagandy tworzenia ogródków działkowych oraz na częściowe pokrycie kosztów z,azdu.

Referat spotkał się z uznaniem uczestników zjazdu wykazującem się w hucznych oklaskach. Na zakończenie stawia referent wnioski.

1) **Państwo winno ustawowo uregulować zagadnienia ogródków działkowych. — Miasta powinny się już teraz zająć kolonjami jak również Ubezpieczalnie Krajowe, Kasy Chorych i t. p. dostarczając terenów i odpowiednjch funduszów.**

2) **Powinien powstać ogólno—polski związek dla tworzenia Towarzystw ogródków działkowych i związków okręgowych, któryby również wydawał czasopismo. P. r.**

a) **p. Dr. Szulc** radca Magistratu wygłasza swój referat:

„Wskutek złych warunków mieszkaniowych w mieście brak powietrza i słońca. Braki te w wielkiej mierze usuwają ogródki działkowe, Wylicza 4 momenty dodatnie dla posiadacza ogródka: 1) działkowiec jest zniewolony do pracy fizycznej, która zwłaszcza dla pracujących umysłowo jest nieocenioną, a dla swego umiarkowania posiada właśnie wielkie znaczenie, 2) częstsze przebywanie w ogródkach niż w lokalach publicznych zadymionych i pełnych wyziewów daje więcej świeżego powietrza i t. p. 3) wpływ psychiczny — obcowanie z przyrodą podnosi ducha, co na ciało wpływa dodatnio.— Odpowiedzieć tym wymogom mogą tylko kolonje o większej ilości ogródków, rozmieszczone w różnych punktach miast, posiadające łatwą komunikację. Wybór miejsca — teren nie powinien być zawilgotny jak również nie za wysoko położony, lekko pochyły, ziemia porowata, zdrowa, nie zawierająca kwasów i t. p. Teren przeznaczony na ogródki działkowe, nie może być zbytnio obudowany domami, winien powstać zdala od fabryk chemicznych i zgiełku. Ogródki winny mieć altany, które chronią od deszczu i żaru słonecznego, Dzieci powinny się w ogródkach hartować, chodząc boso w lekkim ubraniu i dla nich powinno istnieć boisko do zabaw. Wody powinno być poddostatkiem. Ogródki należy zakładać jak najliczniej, a przy zakładaniu zasięgać opinji lekarza urzędowego.

b) Trzeci z rzędu refer. wygł. p. dyr. Marciniec: "Miasto buduje kolonje i kontroluje ich rozwój. Towarzystwo kolonji działkowej rządzi, a państwo ochrania - taką powinna być współpraca dla tworzenia i zachowania kolonji. Państwo musi w tym celu ustanowić specjalne ustawodawstwo i subwencjami pomagać. Miasto Poznań posiada już specjalne biuro dla ogródków działkowych, które daje inicjatywę do zakładania, wybiera miejsce. Trudności są, bo państwo nie uwzględnia w planach rozbudowy miasta zakładania kolonji: Zaszedł bowiem w Poznaniu przykry wypadek zlikwidowania starej kolonji na cele rozbudowy. - Kolonja musi dość wielką być, by mogła się dobrze rządzić. miasto powinno dać ogrodzenie i wodociągi, działkowiec opłotowanie działki, altanę i t p. Koszt założenia działki wynosi 300 — 500 zł. wielkość działki winna wynosić 300 — 400 m. Miasto dba o estetyczny wygląd kolonji: Powinno ono zawierać kontrakty z działkowcami, bo wtedy miasto może łatwo na wniosek zarządu Tow. ogródków działkowych wypowiedzieć dzierżawę. O działkach nietylko strona użyteczności ale również i estetyki powinna odgrywać wielką rolę, dla tego np. plany altan muszą być zatwierdzone. Kolonja winna mieć boisko nietylko dla dzieci, ale i dla starszych (na zabawy ludowe). W kolonjach niema partji. Zarząd kolonji ma pełną autonomję, a miasto wydatnie go popiera. Referent wyraża nadzieję że w całej Polsce powstaną towarzystwa ogródków działkowych. Do przedstawicieli państwa składa prośbę, by dopomogli w przeprowadzeniu tej wielkiej akcji: Od zjazdu winna wyjść propaganda na całą Polskę celem stworzenia tego dzieła".

P. r. Nowicki apeluje do obecnych, by dopomogli do rozwinięcia tej idei. Rząd powinien pomóc i ustawodawstwem socjalnem zmuszać miasta i samorządy do zakładania ogródków działkowych. Głód na ogródki jest wielki, to też należy temu zapobiec. Ustawa tylko mogłaby przyspieszyć proces zakładania kolonji.

Właściciel wynajmujący grunt prywatnie, utrudnia i wyzyskuje działkowców, widząc rerultat ich pracy w plonach. Dla tego też tylko komuny powinny zająć się oddawaniem gruntu dla kolonji: Następnie prosi, by przedstawiciele miast wypowiedzieli się, jak u nich przedstawia się kwestja ogródków działkowych.

P. Frankowski z Gniezna—„stworzono kolonję przed 23 laty o powierzchni $1^1/_2$ ha, dzierżawa 6 gr. od m^2. Są boiska dla kąpieli słonecznych oddzielnie dla mężczyzn i kobiet, pozatem kąpiele natryskowe, plac tenisowy. Mają własny statut. Każdy ogródek posiada wodociąg. Porządek wzorowy. Miasto zamierza powiększyć tereny pod ogródki".

P. Baranowski — Grudziądz — są dwie kolonje: robotnicza przy fabryce T. A. „Unja" i urzędnicza.

P. Kaczorowski — Pleszew — istnieje kolonja od 2 lat dzięki staraniu ks. proboszcza, który wydzierżawił $1^1/_2$ ha. na 12 lat—działkowcy są z wszystkich sfer. Miasto niechętne. Państwo wzgl. Województwo winny wywrzeć nacisk, by miasta otaczały opieką kolonje".

P. Chmielewski — Bydgoszcz — „są 3 kolonje, najstarsza z nich „Swoboda" ma statut, dzierżawa wynosi 2 gr. za m^2. budżet roczny 3.000 zł. Mają stróża, plażę i wodę. Uważa działkę o 250 m^2 za wystarczającą, gdyż większe są zaniedbywane".

P. Espener — Kępno — „mają kolonję obok wielkich plant miejskich, jest także mały zwierzyniec, teren jest miejski i powiatowy na którym znajduje się 136 działek. Statut podobny do poznańskiego.

P. Fejna — Ostrów podaje do wiadomości, że kolonje o powierzchni 3 ha. mają możność nabycia obszar ze szkółki miejskiej. Ostrów posiada kolonje, dzierżawa wynosi 5 gr. za m^2.

Następnie w dyskusji nad referatami zabierają głos:

p. prof. dr. Buławski z Warszawy — wyraża wdzięczność za zorganizowanie Zjazdu. Podnosi trafność ujęcia kwestji kolonji działkowych przez p. dyr. Marcińca w słowach: miasto buduje, towarzystwo rządzi, a państwo ochrania. W Poznańskiem społeczeństwo rozumie potrzebę kolonji — Niemcy byli ich pionierami i zostawili wzory, w Królestwie i w Małopolsce nie rozumieją tej sprawy, są nawet trudności ze strony gmin, a społeczeństwo z winy zaborczych rządów na wielu analfabetów nie rozumiejących doniosłości ogródków działkowych powinien rozpocząć się od uświadomienia społeczeństwa. Organizacja ogródków działkowych niekoniecznie musi spoczywać w rękach magistratu, natomiast powinien on ułatwiać organizowanie tych ogródków przez oddawanie terenów i dopomagać

do urządzania ogródków. Akcję należy dostosować do warunków miejscowych.

P. Piecewicz z Warszawy, z Towarzystwa ogródków robotniczych. Pierwotnie było około 5900 ogródków w Warszawie obecnie jednak z powodu likwidacji na cele rozbudowy miasta pozostało do 3000 działek.

P. Matczyński z Poznania zaznacza, że do refer. p. Wilczyńskiego należałoby jeszcze dodać— ogródki działkowe ze stanowiska naukowego — np. dziecko w ogródku musi być czynne wszystkimi zmysłami, uczy się poznawać ziemię, słucha dźwięków ptaków, rozwija dotyk, powonienie i t. p. Do referatu p. d-ra Szulca — w kolonjach powinny być urządzenia dla kąpieli słonecznych. Do referatu p. dyr. Marcinca kolonja winna być na rok przedtem zawiadomiona o zamierzonej likwidacji, działkowcy winni odpowiednio zostać odszkodowani — dzierżawa działki winna zostać zapewniona na 25 lat.

P. Baranowski, przedstawiciel T-wa Ogrodników z Poznania — ogrodnicy popierają gorąco powstawanie kolonji działkowych, jednak zastrzega, że handel plonami z ogródków działkowych powinien być zakazany. Po zamknięciu dyskusji p. r. Nowicki odczytuje 6 rezolucji (jak załączniki) które jednomyślnie przyjęto jak również zgłoszoną przez ks. kanonika Dymka: „Tereny ogródkowe muszą być przewidziane w planie rozbudowy miasta.

P. Wilczyński — projekt ustawy winien być wygotowany i przedłożony Prezydentowi Rzplitej do zadekretowania z mocą ustawy. refer. Wojew. Śląskiego p. Urbanowicz; „Większe towarzystwa działkowe są w Katowicach i Rybniku mające 500 ha terenu o 7000 działkach — prosi o nadesłanie sprawozdania ze zjazdu".

P. r. Nowicki — prosi obecnych o gorącą propagandę na rzecz zadań, wytkniętych przez Zjazd, poczem proponuje do Komitetu wykonawczego z prawem dalszej kooptacji:

1) p. Dworzańczyk nacz. Wydz. w M-stwie Pracy i Op. Społ. z Warszawy, 2) naczelnik Wilczyński, 3) ks. Kan. Dymek, 4) dr. Szulc, 5) radca Nowicki, 6) dyr. Marciniec, 7) Lubawy ref., 8) insp. Janicki, 9) Dr. Buławski z Warszawy, 10), kurator Chrzanowski, 11) Jaszcz, 12) Bąkowski, 13) Frankowski z Gniezna, 14) r. Baranowski z Grudziądza, 15) dyrektor ogr. m. Filipowski z Lublina, 16) Kochanowski A. prez. kol. działk. „Zacisze" z poznania, 17) Szczepański Bolesław— Wyspiańskiego 8, 18) Ritter Tadeusz, 19) Sallman dyrektor ogrodów miejskich Katowice, 20) Stanisław Mazurkiewicz inspektor ogrodów państwowych Warszawa—Łazienki.

Rezolucje

I. Zjazd Przedstawicieli tnstytucyj Państwowych, samorządowych i społecznych, zainteresowanych w tworzeniu ogródków działkowych, odbyty w dniu 3 lipca 1927 w Poznaniu postanawia:

Powołać do życia Związek towarzystw ogródków działkowych zadaniem którego będzie m. i.: organizowanie poszczególnych towarzystw oraz okręgowych związków, towarzystw ogródków działkowych.

II. Zjazd Przedstawicieli instytucyj państwowych. samorządowych i społecznych, zainteresowanych w tworzeniu ogródków działkowych, odbyty w dniu 3 lipca 1927 w Poznaniu postanawia:

Zwrócić się do Ministerstwa Pracy i Opieki Społecznej z prośbą o podjęcie akcji ustawowego uregulowania kwestji ogródków działkowych po wysłuchaniu opinji związku towarzystw ogródków działkowych.

III. Zjazd Przedstawicieli instytucyj państwowych, samorządowych i społecznych, zainteresowanych w tworzeniu ogródków działkowych, odbyty w dniu 3 lipca 1927 w Poznaniu postanawia:

Zwrócić się do Zarządu Miast całej Rzeczypospolitej z apelem organizowania **stałych** kolonji ogródków działkowych i usilnego popierania tej doniosłej dla szerokich mas miejskiego społeczeństwa idei.

IV. Zjazd Przedstawicieli instytucyj państwowych, samorządowych i społecznych, zainteresowanych w tworzeniu ogródków działkowych, odbyty w dniu 3 lipca 1927 w Poznaniu, zwraca się do samorządów miejskich o udzielenie Związkowi stałych subwencyj na cele, związane z działalnością Związku. Przyczem pierwsze subwencje winny wpłynąć w spiesznym terminie na konto w P. K. O. Paznań 208953.

V. Zjazd Przedstawicieli instytucyj państwowych, samorządowych i społecznych, zainteresowanych w tworzeniu ogródków działkowych, odbyty w dniu 3 lipca 1927 w Poznaniu, uznaje za konieczne, że

a) korzystanie z działek winno być przez użytkownika opłacane, lecz nie może być to źródłem wyzysku wydzierżawiającego.

b) ogródki winne być tworzone dla wszystkich warstw społecznych, a w pierwszym rzędzie dla warstw pracujących.

c) w każdej kolonji winno być urządzone boisko dla dzieci możl. z plażą piaszczystą i basenem do kąpieli dla celów półkolonji wakacyjnych.

d) sprawy ogródków działkowych należy przydzielić administracji Miejskiej, Wydziałowi ogrodnictwa miejskiego wzgl. Opieki Społecznej.

VI. Zjazd Przedstamicieli instytucyj państwowych, samorządowych i społecznych, zainteresowanych w tworzeniu ogródków działkowych, odbyty w dniu 3 lipca 1927 w Poznaniu uznaje za konieczne
ze względu na wielkie znaczenie zdrowotne ogródków działkowych przy ich zakładaniu szczególnie przy wyborze miejsca należy zasięgać opinji urzędowo—lekarskiej.

WIADOMOŚCI

W Niemczech wymierają mężczyźni.

Statystyka ostatnich lat w Niemczech wskazuje na wzmagającą się stale śmiertelność wśród mężczyzn. W bardzo szybkim tempie wymierają uczestnicy wojny światowej. Ich przedewszystkiem kosi śmierć. W roku 1924 zmarło o 35 proc. mężczyn więcej niż kobiet. W roku następnym cyfra śmiertelności mężczyzn podniosła się do 40 proc., a w r. 1926 doszła do 50 procent. Wśród zmarłych mężczyzn 82 proc. brało udział w wielkiej wojnie. Do licznych więc nieszczęść, jakie spowodowała długoletnia walka narodów, należy wielka śmiertelność mężczyzn w sile wieku, najbardziej odpowiednim do produkcyjnej pracy. (—)

Nowe kursy dla higjenistek wywiadowczyń.

Wobec braku dostatecznej liczby hygjenistek-wywiadowczyń, mających prowadzić pracę w poradniach przeciwgruźliczych, ministerjum pracy i opieki społecznej zainicjowało dotychczas dla osób już wykwalifikowanych trzy kursy dokształcające, poświęcone specjalnie walce z gruźlicą.

Dotychczas kursy dostarczyły około 100 higjenistek - wywiadowczyń, które pracują obecnie w poradniach przeciwgruźliczych, rozsianych po całej Rzeczypospolitej. Liczba ta jest jednak niewystarczająca i wobec tego ministerjum pracy i opieki społecznej zainicjowało obecnie nowy kurs przeszkolenia.

Popularyzacja polskich uzdrowisk we Francji

Z prywatnej inicjatywy laureatki paryskiej Akad. Med. we Francji, d-ra Melanji Lipińskiej, rozoczęto badanie uzdrowisk polskich i skuteczności naszych źródeł leczniczych. Mianowicie „La Federation Thermale Centre de France" wydelegowała p. dr. Lipińską na specjalną wycieczkę do uzdrowisk polskich. z której ma podać wyniki swoich badań w specjalnych organach lekarzy francuskich: „La Presse Medicale" i „Les Concours Medical". Obecnie p. Lipińska bawi w Kossowie później zwiedzi inne uzdrowiska. Można się spodziewać, że jej sprawozdania będą miały duże znaczenie dla polskich uzdrowisk za granicą, ponieważ jest ona we Francji bardzo cenioną pracowniczką w dziedzinie hygjeny, umysłu i odżywiania w różnych dziennikach paryskich znajdujemy sprawozdania z jej odczytów, gromadzących zarówno zawodowców jak i publiczność.

Walka z gruźlicą w Wielkopolsce.

Dnia dzisiejszego odbyło się w sali obrad Wydziału Krajowego w gmachu Starostwa Krajowego walne zebranie Towarzystwa ku zwalczaniu gruźlicy na Województwo Poznańskie.

Zebranie zagaił prezes Tow. p. wojewoda *Bniński*, odczytując jednocześnie porządek obrad, który został przez zebranych przyjęty. Na przewodniczącego zebrania powołano p. wojew. Bnińskiego. Po odczytaniu protokułu z ostatniego walnego zebrania przez sekretarza p. radcę *Milewskiego*, złożył sprawozdanie kasowe naczelnik p. *dr. Górski*. Imieniem Komisji Rewizyjnej przemówił p. *Sczaniecki*, wnosząc wniosek o udzielenie ustępującemu zarządowi absolutorjum. Wniosek przyjęli zebrani jednogłośnie. Następnie p. nacz. dr. Górski przedstawił zebranym preliminarz budżetowy, który po krótkiej dyskusji został przyjęty.

Ponieważ dotychczas Tow. opierało się na starym statucie niemieckim, który wobec zmienienia się warunków pracy w Towarzystwie nie nadaje się obecnie. uchwalono statut przystosowany do wymagań pracy dzisiejszej w Towarzystwie.

Do Zarządu Tow. na rok przyszły weszli pp.: woj, *Bniński* — prezes, nacz. *dr. Górski* — wiceprezes, dyr. *Barański* starosta krajowy *Begale*, ks, kan. *Dymek*, prof. dr. *Gantkowski*, prof, dr. *Jonscher*, radca *Milewski*, *Panieński*, radca dr. *Szulc*, dr, *Szuman*, dyr. Urbański, nacz. *Wilczyński* i wyższy radca *Wybieralski*, Do Komisji Rewizyjnej weszli pp.: nacz. *Zieliński* i *Sczaniecki*.

Po omówieniu sprawy uiszczania składek przez samorządy i formalnego wstępowania samorządów jako członków do Towarzystwa, solwował p. przewodniczący zebranie.

Homosan jako środek odżywczy dla dzieci.

Wśród środków odżywczych stosowanych u dzieci Homosan jako mączka odżywcza duże oddaje w lecznictwie usługi.

Ponieważ jest środkiem niedrogim przeto jest dostępnym i dla mniej zamożnych. Rzeczą jest ważną, że nie wywołuje zaburzeń żołądkowych, po stosowaniu jej u dzieci.

W licznych wypadkach obserwuje się szybki przyrost na wadze i wzmożenie sił fizycznych.

Oceny i nowe książki.

„Dziecko i matka" dwutygodnik poświęcony zdrowiu i wychowaniu dziecka do lat 7.

(Red. i Adm. Warszawa, Plac Zamkowy 99).

Pisemko w ładnej zewnętrznej szacie o nadzwyczaj interesującej każdą matkę treści zawiera cały szereg artykułów, związanych z wychowaniem naszych „milusieńkich". Przeglądając nadesłane nam do Redakcji egzemplarze Wydawnictwa, z których prawie każdy zawiera dość liczne illustracye, widzimy artykuły, omawiające pielęgnowanie i wychowanie niemowlęcia, artykuły dotyczące hygienicznych zabiegów, stosowanych w pierwszym siedmioleciu życia dziecka, wskazówki djetetyczne, a nawet dość szczegółowe omawianie niektórych produktów spożywczych przy uwzględnieniu ich wartości odżywczych.

Nie pomija pisemko również uwzględnienia i strony literackiej, umieszczając utwory poetyczne, co nadaje pismu wyjątkowo ciepły charakter.

Redakcja uwzględnia również i praktyczną stronę z życia codziennego dziecka. Zawiera bowiem dział wskazówek praktycznych, związanych z ubiorem dzieci na wszystkie pory roku. Zawiera liczne formy kroju na ubranka, a nawet wzory wycinanek,

zabawek dziecinnych i robótek ręcznych. Czyż trzeba dodawać, że tak bogato wyposażone pisemko znaleść się powinno w domu każdej matki i wychowawczyni. Tania cena pisemka ułatwia jego prenumeratę.

Treść Nr. 16.

Treść Nr. 17.

Jak ustrzec dzieci i młodzież od nerwowości— książeczka napisana przez **D-ra S. Kopczyńskiego** o 40 stronach — ładnie wydana przez Tow. Wyd. Bluszcz. Omawia ona przyczyny nerwowości u dzieci i środki zapobiegawcze przeciw nerwowości.

Za zezwoleniem autora w następnym numerze Orędownika drukować będziemy obszerne jej streszczenie.

Dr. Stanisław Kopczyński. Kolonje letnie dla młodzieży szkolnej. Broszurka stronic 10 omawia potrzebę stworzenia kolonji letnich dla dziatwy miejskiej.

Ukazało się Sprawozdanie Towarzystwa ku zwalczaniu Gruźlicy (woj. Poznańskie r. 1926—27) nakładem Tow. Przeciwgruźliczego na woj. Pozn. Ważniejsze ustępy tego sprawozdania podamy w następnym numerze Orędownika.

ZAPYTANIA I ODPOWIEDZI.

Panu A. Banasikowi.

1) Jak zachować należy ostrożność z siadłym mlekiem, aby ustrzec się laseczników gruźlicy.
2) Przy jakiej temperaturze giną laseczniki.
3) Jak należy stosować kąpiel słoneczną, t. j. jak długo trzeba leżeć, czy można być czem okryty.

Bakterje, które wywołują skiszenie mleka, nie są szkodliwe dla zdrowia. Jednak przypadkowo mogą trafić do mleka również bakterje chorobotwórcze albo wprost od chorej krowy, albo od chorych ludzi, pracujących przy zbieraniu mleka. Również mleko zanieczyścić można przez brudne naczynie i wodę, którą się te naczynie myje.

Dłuższe gotowanie mleka może uczynić je nieszkodliwemi. Nie może to jednak dotyczyć mleka kwaśnego. Temperat. 76—80C. wystarcza do uczynienia mleka nieszkodliwem. Jest to temperatura wrzenia. Laseczniki giną.

Zachowanie natomiast higjenicznej ostrożności wystarcza, by ustrzec się laseczników w mleku kwaśnem.

Kąpiel słoneczną należy stosować bardzo ostrożnie, zwłaszcza w miesiącach letnich kiedy słońce silnie działa. Intensywne i przez dłuższy czas działanie promieni może wywołać silne oparzenie naskórka bardzo bolesne i trudno się leczące

Stopniowo — co do czasu. Dobrze jest przed każdą kąpielą słoneczną — zwłaszcza w pierwszych dniach ciało nasmarować wazeliną. Ciało przyzwyczajone do promieni słonecznych — znosi te promienie dobrze. Głowę należy chronić. Należy na zmianę stosować ruch i spoczynek.

Jeżeli chodzi o kąpiel słoneczną w lecie, okrywanie wchodzi o tyle tylko w grę by zbyt szybko się nie opalić, wywołując w ten sposób bolesne poparzenie.

Panu F. R. z Chwatkowa. Wiadomość o partactwie i wynikających z tego powodu stratach dla zdrowia ludu pisać będziemy w następnym numerze Orędownika.

Czytelnikowi z z. Warszawskiej, miasto (nieczytelne). podpis (nieczytelny). Korespondencja o rozpaczliwych warunkach sanitarnych w miejscowości. w której pan zamieszkuje umieścimy chętnie, prosimy poprzednio nadesłać nam czytelnie wymienioną miejscowość i swoje nazwisko (Nazwisko pozostanie tajemnicą Redakcji).